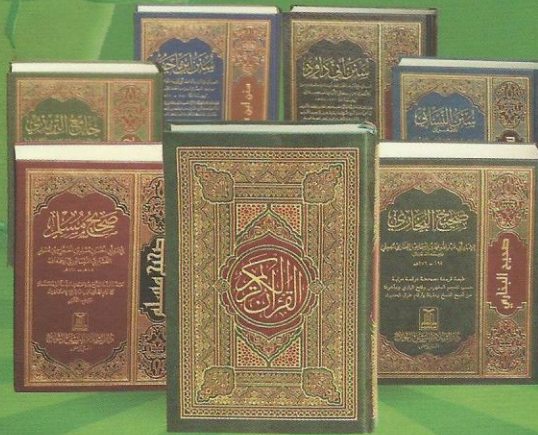


ڈپریشن اور مشکلات کا حل



قرآنی آیات اور روایات مبارکہ سے ماخوذ

محمد عثمان فاروقی
ریسرچ فیلو دارالسلام



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ڈپریشن دور حاضر کا ایک پیچیدہ مسئلہ بن چکا ہے۔ ہر شخص مسائل اور ذہنی انتشار کا شکار نظر آتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ انسان کا اللہ تعالیٰ پر بھروسہ نہیں ہے۔ انسان دنیا کو سمیٹنے اور اپنے اور اپنے بچوں کا مستقبل کا سامان اکٹھا کرنے میں اس حد تک مصروف ہے کہ اسے اپنی آخرت کی کوئی فکر نہیں۔ اب دنیا اس کے لیے پریشانیوں کا گھر ہے۔ کہیں گھریلو الجھنیں ہیں تو کہیں معاشی پریشانیوں، کہیں سیاسی مشکلیں اور کہیں معاشرتی مسائل۔ ان سب مشکلوں کے مقابلے میں انسان بے بس ولاچار نظر آتا ہے۔ ایسے حالات میں قرآن پکارتا ہے:

﴿اَمَنْ يُّجِيبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَيُكْشِفُ السُّوءَ﴾

”(یہ جھوٹے معبود بہتر ہیں) یا وہ اللہ جو مجبور ولاچار کی دعا قبول کرتا ہے جب وہ اسے پکارتا ہے اور وہ اس کی تکلیف کو دور کر دیتا ہے۔“ (النمل 27:62)

حسب ذیل آیات میں یہ بات نظر آتی ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر پریشانی کا حل فرمانے پر قادر ہے، لہذا اسی سے فریاد کرنی چاہیے اور اپنی آخرت کو سامنے رکھتے ہوئے زندگی گزارنی چاہیے، نیز قرآنی آیات و نبوی دعاؤں کے ذریعے ان پریشانیوں سے نکلنے کی توفیق مانگتے رہنا چاہیے۔

آیات مبارکہ

﴿اِنَّمَا اَشْكُوا بَنِيَّ وَحُزْنِي اِلَى اللّٰهِ﴾

”میں اپنی پریشانی اور غم کی فریاد اللہ ہی سے کرتا ہوں۔“ (یوسف 86:86)

﴿لَنْ يُصِيبَنَا اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا﴾

”ہرگز ہمیں کوئی (اچھائی یا برائی) نہیں پہنچتی مگر جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے لکھ دی ہے اور وہی ہمارا کارساز ہے۔“ (التوبة 51:9)

﴿اِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ اِلَّا هُوَ اخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا﴾

”یقیناً میں اپنے رب اور تمہارے رب اللہ ہی پر بھروسہ کرتا ہوں ہر ایک جاندار کی پیشانی اسی کے قبضے میں ہے۔“ (هود 11:56)

﴿حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾

”ہمیں اللہ کافی ہے اور وہ کتنا اچھا کارساز ہے۔“ (ال عمران 173:3)

﴿رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ اَتَيْنَا وَلِلَّيْلِ الْمَصِيرُ﴾

”اے ہمارے رب! ہم تجھی پر بھروسہ کرتے ہیں اور تیری طرف ہی رجوع کرتے ہیں اور تیری طرف ہی لوٹ کر جانا ہے۔“ (المتحنة 4:60)

﴿وَإِنْ يَسْأَلْكَ اللّٰهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ اِلَّا هُوَ ۚ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۚ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

”اور اگر اللہ تمہیں کسی مصیبت میں ڈالے تو اسے دور کرنے والا اس کے سوا کوئی نہیں اور اگر وہ تمہارے ساتھ بھلائی کا ارادہ کرے تو اس کے فضل کو ٹالنے والا بھی کوئی نہیں۔ اپنے بندوں میں سے جسے چاہتا ہے فضل سے نوازتا ہے اور وہ بہت بخشنے والا مہربان ہے۔“ (یونس 10:107)

﴿لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّي كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ﴾

”تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔ تو پاک ہے۔ بے شک میں ہی ظالموں میں سے ہوں۔“ (الانبیاء 21:87)

﴿حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ
وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾

”مجھے اللہ ہی کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ اسی پر میں
بھروسہ کرتا ہوں۔ اور وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔“
(التوبة: 129)

احادیث مبارکہ

❏ نبی کریم ﷺ پریشانی، غم یا ڈپریشن کے موقع پر یہ دعا مانگا
کرتے تھے:

﴿لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ
وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ﴾

”اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ انتہائی عظمت والا بہت بردبار
ہے۔ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔ اللہ
کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ وہ آسمانوں اور زمین کا رب
ہے۔ اور عزت والے عرش کا مالک ہے۔“ (صحیح البخاری
6346)

❏ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص کو غم یا ڈپریشن لاحق ہو تو
وہ یہ کلمات ادا کرے اللہ تعالیٰ اس کی پریشانی دور فرمادے گا
اور اس کے غم کی جگہ اسے خوشی سے نوازے گا:

﴿اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ
أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَا ضَرَفْتُ
حُكْمَكَ، عَدَلْتُ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ
بِحِلِّ اسْمِهِ هُوَ لَكَ، سَبَّيْتُ بِهِ نَفْسَكَ،
أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا
مِّنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتُ بِهِ فِي عِلْمِ
الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ

قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي،
وَذَهَابَ هَمِّي﴾

”اے اللہ! بے شک میں تیرا بندہ اور تیرے بندے کا اور تیری
لونڈی کا بیٹا ہوں، میری پریشانی تیرے ہاتھ میں ہے، میرے
متعلق تیرا ہی حکم نافذ ہے، میرے بارے میں تیرا فیصلہ عادلانہ
ہے۔ میں تجھ سے سوال کرتا ہوں تیرے اس پاک نام کے ساتھ
جو تو نے اپنی ذات اقدس کا رکھا یا اپنی کسی کتاب میں نازل
فرمایا، یا مخلوق میں سے کسی کو سکھایا، یا تو نے علم غیب میں اپنے
پاس اختیار کر رکھا ہے کہ تو قرآن کریم کو میرے دل کی فرحت و
سرور اور میرے سینے کا نور، میرے غم کو ختم کرنے والا اور
پریشانیوں کو دور کرنے والا بنا دے۔“ (مسند أحمد: 1/452،
حدیث: 3712، 4318)

❏ نبی کریم ﷺ کثرت سے یہ دعا کیا کرتے تھے:

﴿اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ
وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ
الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ﴾

”اے اللہ! میں پریشانی اور غم سے، ناتوانی اور سستی و کاہلی سے،
بخلی اور بزدلی سے، قرض کے بوجھ سے اور لوگوں کے دباؤ سے
تیری پناہ چاہتا ہوں۔“ (صحیح البخاری: 6363)

﴿اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ،
وَدَرَكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ
الْأَعْدَاءِ﴾

”اے اللہ! میں مشکلات کی شدت سے، بدبختی میں پڑنے سے،
تقدیر کی برائی سے اور دشمن کی خوشی سے پناہ چاہتا ہوں۔“
آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ ان (مذکورہ) چیزوں سے پناہ مانگا
کرو۔ (صحیح البخاری: 6616)

نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے: ”پریشان حال شخص کے لیے دعائیہ

کلمات یہ ہیں:

﴿اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي
طَرَفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا
إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ﴾

”اے اللہ! مجھے تیری رحمت سے بھر پور امید ہے، لہذا لمحہ بھر
بھی مجھے میرے نفس کے سپرد نہ کر۔ اور میرے تمام معاملات
درست فرما دے۔ تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔“
(سنن أبي داود: 5090)

❏ نبی کریم ﷺ کو جب کوئی مشکل پیش آتی تو آپ اللہ سے
ان الفاظ سے فریاد کرتے:

﴿يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ﴾

”اے زندہ و قائم رہنے اور رکھنے والے! تیری رحمت کی
وساطت سے تجھ سے فریاد کرتا ہوں۔“ (جامع الترمذي:
3524)

❏ نبی کریم ﷺ اپنے گھر والوں کو جمع کرتے اور فرماتے: جب
تم میں سے کسی کو کوئی فکر و غم، تناؤ یا مصیبت لاحق ہو تو وہ یہ کہے:

﴿اللَّهُ اللَّهُ رَبِّيْ لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا﴾

”اللہ، اللہ میرا پروردگار ہے۔ میں اس کے ساتھ کسی کو شریک
نہیں ٹھہراتا۔“ (صحیح ابن حبان: 2369، والسلسلة
الصحيحة: 2755، و سنن أبي داود، حديث: 1525)

﴿اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا
وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا﴾

”اے اللہ! کچھ بھی آسان نہیں مگر جسے تو آسان بنا دے۔ اور
یقیناً تو غم و پریشانی کو جب چاہتا ہے حل فرما دیتا ہے۔“
(صحیح ابن حبان: 255/3، حديث: 974)

❏ فرمان نبوی ہے:

”مسلمان کو کوئی بھی مصیبت پہنچے تو وہ حسب ذیل کلمات ادا

کرے، جیسا کہ اللہ نے اسے حکم دیا ہے، تو اللہ تعالیٰ اس کا بہترین اجر اور نعم البدل بھی عطا فرماتا ہے:

﴿إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اَللّٰهُمَّ اَجْرُنِيْ فِيْ مُصِيبَتِيْ وَاخْلِفْ لِيْ خَيْرًا مِنْهَا﴾

”بے شک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور یقیناً ہم اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔ اے اللہ! مصیبت میں (صبر پر) اجر سے نواز اور اس سے بہتر متبادل عطا فرما۔“ سیدہ ام سلمہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں: میں نے رسول اللہ ﷺ سے یہ کلمات سنے تھے، پھر جب میرے خاوند ابوسلمہ رضی اللہ عنہ فوت ہوئے تو میں نے یہ کلمات ادا کیے تو اللہ تعالیٰ نے مجھے ان کے بدلے رسول اللہ ﷺ عطا فرما دیے۔ (صحیح مسلم، حدیث: 918)

✽ ارشاد نبوی ہے: ”تم میں سے کسی کو جس وقت کوئی مشکل لاحق ہو تو وہ مجھے لاحق ہونے والی مصیبت یاد کر لے کیونکہ یہ تمام مصائب سے بڑھ کر ہے۔“ (شعب الایمان: 10152)

ایک مسلمان جب نبی کریم ﷺ پر آنے والے مصائب و آلام کا جائزہ لے گا تو آپ ﷺ سے وابستگی اور وارفتگی کی بنیاد پر اسے اپنا غم ہلکا محسوس ہوگا۔

✽ شب و روز کی الجھنوں سے بچیں!

جو شخص یہ کلمات صبح و شام 7 بار کہے گا:

﴿حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾

”مجھے اللہ ہی کافی ہے۔ اس کے سوا کوئی معبود نہیں، اسی پر میں توکل کرتا ہوں اور وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔“ (التوبة: 129)

اللہ تعالیٰ اس کی پریشانیوں میں اس کی کفایت فرمائے گا، خواہ اس نے سچے دل سے کلمات کہے ہوں یا ایسے ویسے۔ (سنن أبی داود، حدیث: 5081)

✽ نبی کریم ﷺ کو جب کوئی اہم معاملہ پیش آتا تو آپ نماز شروع کر دیتے۔ (سنن أبی داود، حدیث: 1319)

لہذا مشکل حالات سے ٹکٹنے کے لیے نماز سے مدد بھی لینی

چاہیے۔ جیسا کہ اللہ کا فرمان ہے:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

”اے اہل ایمان! صبر اور نماز کے ذریعے سے مدد طلب کرو بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔“ (البقرة: 153)

اس آیت سے واضح ہے کہ تمام مشکلات میں دعاؤں کے ساتھ ساتھ صبر سے بھی کام لینا چاہیے۔

✽ ڈپریشن اور غم وغیرہ کا تعلق دل سے ہے، اس لیے دلی اطمینان کے لیے اللہ کا ذکر نہایت ضروری ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ أَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

”وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کی یاد سے مطمئن ہوتے ہیں۔ آگاہ رہو! اللہ کے ذکر ہی سے دل مطمئن ہوتے ہیں۔“ (الرعد: 28)

✽ غم اور پریشانی کے زائل ہونے کے بعد یہ دعا کریں:

﴿الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾

”تعریف اس اللہ کی جس نے ہم سے غم اور پریشانی دور کر دی۔ بے شک ہمارا رب بہت بخشنے والا اور نہایت قدر دان ہے۔“ (فاطر: 34)

اللہ تعالیٰ ہماری تمام مشکلات، تناؤ اور فکر و غم کو دور فرما دے۔ آمین



لاہور 36 لوئر مال، میکروٹریف سٹاپ، لاہور 042-37240024
لاہور ۷ بلاک، گول کمرشل مارکیٹ، ڈیفنس 042-35692610
لاہور غزنی سٹریٹ، اردو بازار، 042 - 37120054
اسلام آباد F-8 مرکز اسلام آباد 051-2500237
کراچی مین طارق روڈ، کراچی 021-34393936-7

www.darussalampk.com
info@darussalampk.com

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں